

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEMANDIRIAN AKTIVITAS DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN SEHARI-HARI PADA LANJUT USIA (LANSIA)

Boyke Pangemanan¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Esti Widiani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail: boy.galelano@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan mental pada lansia ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung dan bahkan mudah depresi hingga stres. Stres juga dapat mempengaruhi kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti: mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK atau BAB, serta dapat makan sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia yang ada di Dusun Pakan Desa Purworejo dengan jumlah 125 orang dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 31 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Analisis yang digunakan *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%), kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari sebagian besar responden dikategorikan ketergantungan ringan yaitu sebanyak 17 orang (54,8%), dan hasil analisis terdapat hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang yang dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dan nilai korelasi sebesar -0,642, artinya semakin rendah tingkat stress maka semakin tinggi tingkat kemandiriannya. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti di lokasi lain dengan sampel yang lebih banyak lagi sehingga sebaran data cenderung bervariasi.

Kata Kunci: Kemandirian; lansia; tingkat stres.

**RELATIONSHIP STRESS LEVELS WITH INDEPENDENCE ACTIVITIES
IN FULFILLMENT OF DAILY NEEDS
IN ADVANCED AGE (ELDERLY)**

ABSTRACT

Mental Changes on elderly attitude was characterized by irritability and even easy to stress depression. Stress also affects dapan self-reliance on the elderly include the ability of the elderly in doing daily activities such as bathing, dressing, toileting, move, it can control the TUB or chapters, as well as be able to eat themselves. The purpose of this research is to megetahui the relationship with stress level of self-reliance activities in fulfillment of daily necessities on the elderly in the village Village Feed Purworejo Subdistrict Ngantang Malang. Design research using the method of korelasi with cross sectional approach. The population in this study i.e. the elderly that is in the hamlet of the village with a population of Purworejo Feed 125 people and research samples using a purposive sampling that is as many as 31 people. Instrument in this study using questionnaire sheet. The analysis used spearman rank. The research results showed that the stress level of almost all respondents stress that is being categorized as many as 25 people (80.6%), independence in the fulfillment of daily needs most respondents categorized mild dependency that is as much as 17 people (54.8%), and the results of the analysis there is relationship stress levels with independence activities in fulfillment of daily needs in elderly in the hamlet of the village Feed Purworejo Subdistrict Ngantang Malang as evidenced by the significant value of 0.000 ($p \leq 0.05$) and the value of the correlation of -0.642, meaning that the lower the level of stress the higher the level of his independence. For further researchers it is recommended to research in other locations with more samples so that the distribution of data tends to variation.

Keywords: *Independence; the elderly; the level of stress.*

PENDAHULUAN

Dalam masa kehidupan manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan, dan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia adalah masa lanjut usia (lansia) yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikis dan sosial. Menurut *World Health*

Organisation (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia sendiri merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Jumlah lansia diseluruh dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata – rata 60 tahun dan diperkirakan pula

tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar (Nugroho,2000). Menurut data demografi penduduk internasional yang dikeluarkan *bureau of the census* USA 1993, dilaporkan bahwa indonesia pada tahun 1990-2025 akan mengalami kenaikan jumlah lansia sebesar 4,4% , merupakan suatu angka tertinggi diseluruh dunia (Nugroho,2008).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia terlihat pada sensus penduduk tiap lima tahun sekali menunjukkan bahwa pada tahun 2000 jumlah lansia sebesar 7,18% dari seluruh penduduk Indonesia. Pada tahun 2005 jumlah lansia bertambah lagi menjadi 8,48% dari seluruh penduduk indonesia dan prediksi jumlah lansia pada tahun 2020 akan menjadi 11,34% dari jumlah penduduk Indonesia (Depkes RI,2007).

Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk. Sementara itu, Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat dimana pada RPJMN Kemkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk.

Pada kelompok katategori lansia ini terjadi suatu proses yang disebut *aging proses* yang ditandai dengan perubahan pada fisik maupun mental lansia. Penurunan kondisi fisik dan mental menyebabkan menurunnya derajat

kesehatan lansia sehingga tingkat ketergantungan pada lansia akan semakin meningkat dan selanjutnya akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dikatakan baik jika kesehatan fisik, psikologis dan sosialnya baik. Kesehatan fisik tersebut berhubungan dengan *activity of daily living* dasar yang dilakukan oleh lansia dlam kehidupan sehari-hari, seperti makan, minum, berjalan, mandi dan BAK/BAB (Pujiono, 2009).

Perubahan mental pada lansia ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung dan bahkan mudah depresi hingga stres. Stres juga dapat mempengaruhi kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti : mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK atau BAB, serta dapat makan sendiri (Palestin dkk 2005). Jika seorang lansia tidak bisa melakukan kegiatan yang disebutkan tadi secara mandiri berarti lansia tersebut dikatakan tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri.

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Stres juga dapat merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Menurut Alvin (2007), stres digambarkan sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan

biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino 2008). Siagian (2003) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang.

Lansia yang mengalami masalah stres dapat mengakibatkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-harinya, yang berarti akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansia itu sendiri. Lansia yang mandiri adalah lansia yang kondisinya sehat, dalam arti luas masih mampu untuk menjalankan kehidupan pribadinya (Partini, 2006). Kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif. Seorang lansia yang menolak untuk melakukan fungsi dianggap tidak dapat melakukan fungsi meskipun dianggap mampu.

Menurut Maryam (2008) kemandirian adalah kemampuan atau keadaan dimana individu mampu mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa tergantung dengan orang lain. Mandiri berarti mampu bertindak sesuai keadaan tanpa meminta atau tergantung pada orang lain. Mandiri dimana seseorang mampu mewujudkan kehendak/keinginan dirinya yang terlihat dalam tindakan/perbuatan nyata guna menghasilkan sesuatu (barang/jasa) demi pemenuhan kebutuhan hidupnya dan sesamanya (Antonius, 2000).

Aktivitas adalah keaktifan jasmani dan rohani dan kedua-duanya harus dihubungkan atau saling berhubungan (Nasution, 2010). Sedangkan menurut Zakiah Darajat (2011) mengatakan

“Aktivitas adalah melakukan sesuatu dibawa ke arah perkembangan jasmani dan rohaninya.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Juni 2016 di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang, diperoleh hasil atau data bahwa dusun terdapat 125 orang lansia di dusun tersebut, dimana 60% adalah pria dan 40% nya wanita. Dari 125 orang lansia tersebut sebanyak 75% tinggal bersama keluarga sedangkan sisanya sebanyak 25% tinggal sendiri dengan kondisi atau tingkat ekonomi yang beragam dikarenakan ada sebanyak 10% lansia memiliki latar belakang sebagai pensiunan PNS dan sisanya sebagai buruh tani. Pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang lansia, didapati 6 dari 10 lansia ketergantungan dan 4 lainnya mandiri. Dan pada wawancara yang peneliti lakukan pada 10 orang lansia didapati jawaban ada yang sering merasa letih tanpa sebab, perasaan dan otot terasa tegang, perasaan takut serta tidak dapat melakukan pekerjaan yang sederhana yang biasanya bisa beliau kerjakan sehari-hari.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puji Yani di Wonorejo Kabupaten Pekalongan pada tahun 2010 tentang hubungan stres dengan kemandirian pada lanjut usia di panti Werda Wonorejo, hasil uji menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kemandirian pada lanjut usia di Wonorejo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui megetahui hubungan tingkat stres dengan

kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang mendekati waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada suatu saat. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia yang ada di Dusun Pakan Desa Purworejo dengan jumlah 125 orang dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 31 orang. Variabel Dependen pada penelitian ini yaitu Tingkat Stres sedangkan Variabel Independen yaitu Kemandirian Lansia. Penelitian dilakukan selama 1 bulan mulai pada tanggal 1 sampai 30 Mei 2017 dan tempat penelitian berada di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu Bersedia menjadi responden, berusia antara 60-74 tahun, tinggal dengan keluarga yang *extended family*, responden Kooperatif dan komunikatif dan tinggal di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. Analisa data yang digunakan *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori Kategori Tingkat Stres

Kategori Tingkat Stres	f	(%)
Sres ringan	6	19,4
Stres sedang	25	80,6
Stres berat	0	0
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%).

Tabel 2. Kategori kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Perilaku Pemberian ASI	f	(%)
Mandiri	4	12,9
Ketergantungan ringan	17	54,8
Ketergantungan sedang	8	25,8
Ketergantungan berat	2	6,5
Ketergantungan total	0	0
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang, sebagian besar responden dikategorikan ketergantungan ringan yaitu sebanyak 17 orang (54,8%).

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hampir seluruh tingkat stress pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang yang dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%), terdapat sebagian besar responden yang

kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dikategorikan

ketergantungan ringan yaitu sebanyak 14 orang (54,8%).

Tabel 3. Tabulasi silang antara variabel tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Variabel		Tingkat Stres				Total	
		Mandiri	Ketergan- tungan Ringan	Ketergan- tungan Sedang	Ketergan- tungan Berat		Ketergan- tungan Total
Tingkat Stres	Ringan	3 (9,7%)	3 (9,7%)	0	0	6 (19,4%)	
	Sedang	1 (3,2%)	14 (54,8%)	8 (25,8%)	2 (6,5%)	25 (80,6%)	
	Berat	0	0	0	0	0	
Total		4 (12,9%)	17 (54,8%)	8 (25,8%)	2 (6,5%)	0	31 (100%)

Analisis statistik pada penelitian untuk membuktikan hipotesis menggunakan analisis *spearman rank*. Analisis teknik ini dengan nilai signifikan (*p-value*) sebesar 0,05.

Tabel 4. Analisis *Spearman Rank*

Variabel	N	Sig.	Koefisien Korelasi
Tingkat stres Kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia	31	0,000	-0,642

Berdasarkan Tabel 4, bahwa hasil perhitungan *spearman rank* hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,000 (*p value* ≤ 0,05) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H₁ diterima, artinya ada hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di

Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang.

Hasil analisis *spearman rank* juga menemukan nilai *correlation coefficient* - 0,642 yang berarti bahwa semakin rendah tingkat stres maka akan semakin tinggi tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Nilai *correlation coefficient* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang sebesar 64,2%.

Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tingkat stres pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%). stres pada lansia yang dikategorikan sedang dapat dikarenakan lansia merasa bahwa sudah tua dan tidak bisa melakukan hal yang lebih dari kekuatan fisiknya, selain dapat dikarenakan responden

memiliki masalah pribadi, dan biasanya dianggap sepele oleh setiap orang akan tetapi masalah pribadi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Alvin (2007), stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki.

Jika dikaitkan dengan umur yang sebagian besar adalah sebagian besar responden berusia antara 60-65 tahun yaitu sebanyak 18 orang (58,1%), dimana pada usia ini merupakan termasuk kategori lanjut usia (lansia), maka umur juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres seseorang sebagai akibat dari persoalan atau masalah yang sedang dihadapi. Hal ini didukung hasil penelitian Aiska (2014), yang menemukan bahwa faktor status umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Jika stres yang dialami dibiarkan maka dapat berdampak kesehatan fisik dan psikis. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Sarafino (2008) yang menyatakan dampak dari stres terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Dampak biologis seperti sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Sedangkan dampak psikologis sendiri terdiri atas 3 yaitu gejala kognisi yaitu daya ingat menurun,

kurang konsentrasi; gejala emosi yaitu mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih dan depresi; dan gejala tingkahlaku yaitu mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang.

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa stres pada lansia merupakan hal yang biasa, akan tetapi jangan dibiarkan karena dapat berdampak pada kondisi fisik dan lansia yaitu lansia akan kurang percaya diri. Sehingga perlu adanya pemahaman dan pengetahuan dari lingkungan terdekat yaitu terutama anggota keluarga, untuk memberikan informasi yang dapat mengurangi tekanan/stres pada lansia.

Kemandirian Aktivitas dalam Pemenuhan Kebutuhan

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang, sebagian besar responden dikategorikan ketergantungan ringan yaitu sebanyak 17 orang (54,8%). Kemandirian yang dikategorikan ketergantungan ringan dapat disebabkan karena lansia masih bisa melakukan aktivitas pemenuhan kebutuhan sehari-hari, kecuali aktivitas-aktivitas yang sangat membutuhkan tenaga seperti harus berjalan, naik/turun tangga, dimana lansia harus membutuhkan bantuan orang lain seperti anggota keluarga. Ketergantungan ringan juga dapat disebabkan oleh kebiasaan lansia yang suka meminta bantuan apabila hendak melakukan aktivitas. Hal ini didukung dengan pendapat Mangoenprasodjo

(2011) yang mengungkapkan bahwa tingginya tingkat kemandirian lansia diantaranya karena lanjut usia telah terbiasa menyelesaikan pekerjaan dirumah tangga yang berkaitan dengan pemenuhan hayat hidupnya, kemandirian lanjut usia dapat dilihat dari kualitas kesehatan mentalnya.

Aktivitas berhubungan erat dengan kemandirian seseorang. Aktivitas dapat bermanfaat untuk mempertahankan fungsi sendi. Aktivitas juga dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kebugaran dan perbaikan rasa sehat (Ferrini & Ferrini 2008). Kebugaran inilah yang menyebabkan responden tetap mampu melakukan *ADL (Activities of Daily Living)* secara mandiri, baik mandiri penuh maupun sebagian. Hal inilah yang bisa menjadi penyebab bahwa walaupun lansia tersebut telah mengalami penurunan fungsi kognitif namun tidak mengalami penurunan tingkat kemandirian dalam melakukan *ADL*.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kemandirian Aktivitas dalam Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis *spearman rank* hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam

pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang.

Hasil tabulasi silang antara variabel tingkat stres dengan kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari diketahui bahwa hampir seluruh tingkat stress pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang yang dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%), terdapat sebagian besar responden yang kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dikategorikan ketergantungan ringan yaitu sebanyak 14 orang (54,8%).

Hasil analisis *spearman rank* juga menemukan nilai *correlation coefficient* - 0,642 yang berarti bahwa semakin rendah tingkat stres maka akan semakin tinggi tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Nilai *correlation coefficient* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang sebesar 64,2% dan sisanya (100% - 64,2%) yaitu sebesar 35,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halis, (2014) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktifitas sehari-hari pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu.

Lansia merupakan usia yang dikategorikan sebagai usia yang rentan

terhadap berbagai penyakit hingga masalah psikologis dan sosialnya. yang sering dihadapi lansia yaitu kurang kemampuan menangani masalah yang dihadapi sehingga bisa mengakibatkan tekanan yang menyebabkan lansia tersebut mengalami stres, cemas, depresi, dan lain-lain yang menyangkut dengan psikologisnya. Kemudian, semakin tua usia seseorang maka semakin rentan juga terkena berbagai macam penyakit, tidak terkecuali terkena stres. Stres tidak hanya berbicara tentang peristiwa dan pengalaman namun juga tentang persepsi terhadap situasi-situasi yang terjadi dalam hidup seseorang. Stres terjadi dikarenakan oleh perubahan mental pada lansia itu sendiri yang disebabkan oleh beberapa faktor. lansia yang mengalami masalah stres dapat mempengaruhi kegiatan aktivitas sehari-hari, yang berarti berpengaruh juga pada pemenuhan kebutuhan sehari-hari lansia tersebut. Stres juga dapat mempengaruhi kemandirian pada lansia meliputi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti : mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK atau BAB, serta dapat makan sendiri (Palestin, 2005).

Dilihat dari hasil penelitian bahwa tingkat stres lansia yang hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang, dan kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari sebagian besar adalah kategori ketergantungan ringan, maka dapat dikatakan bahwa apabila semakin tinggi tingkat stres pada lansia, maka akan semakin rendah tingkat kemandirian untuk melakukan aktivitas, atau sebaliknya

semakin rendah tingkat stres lansia, maka akan semakin tinggi tingkat kemandirian untuk melakukan aktivitas. Pemicu terjadinya stres dimana lansia akan merasa cemas akibat berbagai masalah yang dihadapi termasuk dengan penyakit yang dialami, sehingga akan timbul perasaan malas atau takut untuk melakukan aktivitas.

KESIMPULAN

- 1) Tingkat stres, hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%).
- 2) Kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari, sebagian besar responden dikategorikan ketergantungan ringan yaitu sebanyak 17 orang (54,8%).
- 3) Terdapat hubungan tingkat stres dengan kemandirian aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari pada lansia di Dusun Pakan Desa Purworejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang yang dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dan nilai korelasi sebesar -0,642.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang mengambil judul yang sama disarankan untuk meneliti di lokasi lain dengan sampel yang lebih banyak lagi sehingga sebaran data cenderung bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiska, Selviana. 2014. *Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta*. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umsida.ac.id/handle/123456789/6583>. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2017.
- Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Antonius. 2000. *Kemandirian Terhadap Interaksi Sosial*. Surabaya: Galia Indonesia.
- Depkes RI 2007. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia Tahun 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ferrini, AF & Ferrini, RL. 2008. *Health in the Later Years*, 4th Edition. Boston: McGraw-Hill.
- Halis, F. 2014. Hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari pada pasien lanjut usia di Panti Whreda Griya Asih Kabupaten Malang. *Skripsi*. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2017.
- Mangoenprasadjo, S.A. 2011. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jakarta: PT. Pradipta Publishing.
- Maryam. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, S. 2010. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nugroho. 2000. *Keperawatan Gerontologi*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontologi*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Palestin dkk. 2005. *Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Depresi dan Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari pada Lansia di PSTW Abiyoso Propinsi DIY*. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, Vol 1(1). Hal :41-45. <http://poltekkesjogja.net/jurnal/>. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2017.
- Pantini, S. 2006. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Pujiono. 2009. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Jetis Kecamatan Karangrayum Kabupaten Grobogan*. *Jurnal Program Studi Magister Promosi Kesehatan Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang*. Ed-3. Jakarta: Salemba Medika . http://eprints.undip.ac.id/view/subjects/R1.html#group_P. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2017.
- Sarafino, 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. United States : John Willey & Sons, Inc.
- Siagian, A. 2003. *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.