

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PADA LANSIA DI POSYANDU BENDUNGAN DESA LANDUNGSARI KECAMATAN DAU MALANG

Popy Anggraini¹⁾, Farida Halis Dyah Kusuma²⁾, Esti Widiani³⁾

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

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

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

E-mail : popyanggraini31@gmail.com

ABSTRAK

Individu harus pandai berinteraksi dalam menyesuaikan diri, tetapi tidak semua individu mampu mengatasi perubahan-perubahan yang dialami, terutama pada lansia, seperti ketegangan atau stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang. Pada penelitian ini menggunakan desain *correlation* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua lansia di Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang sebanyak 42 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *spearman's rho* dengan derajat kemaknaan α (0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (63,2%) dukungan sosial kepada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang, sebagian besar (71,1%) tingkat stres pada responden masuk kategori ringan sebanyak 27 orang. Hasil *spearman's rho* diketahui terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang dengan nilai *p-value* : $0,00 < 0,05$ dan nilai $r = 0,836$ yang berarti H_0 ditolak. Saran yang dapat direkomendasikan adalah meningkatkan dukungan sosialnya kepada lansia, sehingga lansia tersebut merasakan kenyamanan dan jauh dari stres serta membimbing lansia menjadi lebih bahagia dengan makna dukungan sosial.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Tingkat Stres.

**THE RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT WITH STRESS LEVEL IN ELDERLY
IN INTEGRATED SERVICE POST (POSYANDU) BENDUNGAN DAM VILLAGE
LANDUNGSARI DISTRICT DAU MALANG**

ABSTRACT

In the interaction individual must be clever to adapt, but not all individuals are able to overcome the changes experienced, especially in the elderly, such as tension or stress. To overcome those tension and stress need social and family support so elderly feel comfort, calm and away from tension and stress. The purpose of this study was to determine relationship of social support with stress level in elderly in Posyandu Bendungan Village Landungsari District Dau Malang. In this study use correlation design with cross sectional approaching method. The population is all the elderly in Bendungan Village Landungsari District Dau Malang as many as 42 people. The sample in this study were 38 people. Sampling with purposive sampling. Data obtained were analyzed by using Spearman's rho statistic test with significance level α (0.05). The result of the study, the majority (63.2%) of social support to the respondents categorized good as many as 24 people, most of them (71.1%) the level of stress in respondents categorized light/mild as much as 27 people. From Spearman's rho was known there is a very strong relationship between "social support and stress level in elderly in Posyandu Bendungan RW 02 Village Landungsari District Dau Malang" with p -value : $0.00 < 0,05$ and the value of $r = 0.836$, which means H_0 accept. The suggestion can be recommended to family or others is to increase social support to the elderly, so the elderly feel comfort and away from stress also guiding the elderly become more happy with the signification/the meaning of social support.

Keywords : Social Support, Stress Level

PENDAHULUAN

Definisi lansia adalah kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental. Penuaan atau dikenal dengan *aging* berarti merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan

tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah/fisiologis. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan menimbulkan masalah di usia sekitar 60 tahun (Merry, 2008).

Menurut BPJS, pada tahun 1970 populasi penduduk lansia 5,3 juta jiwa (4,48% dari total penduduk), pada tahun 1990 meningkat menjadi 12,7 juta jiwa (6,29 %), tahun 2010 : 23 juta (10%) dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 28,8 juta orang (11,34%). Usia Harapan Hidup (UHH) tahun 1998 : 52,2 tahun, tahun 1990 : 59,8 tahun, tahun 2000 : 64,5 tahun, dan pada tahun 2010 : 70,1 tahun. Sedangkan jika dilihat populasi lansia di beberapa daerah pada tahun 2010, di DIY : 12,48%, Jawa Timur 9,36%, Jawa Tengah 9,26%, Jawa Barat 7,09%. dan Bali 8,77%. Maka dengan demikian berdasarkan ketentuan badan dunia, Indonesia termasuk sebagai negara berstruktur penduduk tua (populasi lansia di atas 7 %).

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu (Issac, 2004). Studi epidemiologi tentang depresi diantara lansia komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi mulai 2% hingga 44%. Gejala-gejala depresi dialami hampir 5-10% dari semua orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Gejala depresi muncul akibat keterlambatan penyesuaian terhadap kehilangan baik pekerjaan, penghasilan, pasangan hidup, kemampuan fungsi fisik dan melemahnya silaturahmi dengan keluarga.

Perubahan fisik pada lansia meliputi sel berkurang jumlahnya, ukuran membesar, cairan tubuh menurun dan cairan intrasel menurun, katup jantung menebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun (menurunnya kontraksi dan volume). Perubahan psikologis pada lansia *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, dan kecemasan. Perubahan sosial meliputi, kesendirian, kehampaan, dan cepat pikun.

Lansia merupakan tahap terakhir kehidupan manusia. Pada tahap ini pertumbuhan yang terjadi mengarah pada kemunduran. Hurlock (2008) yang mengatakan bahwa perkembangan pada lansia berbeda dengan perkembangan pada tahap usia lainnya yaitu pada lansia perkembangan yang terjadi lebih mengarah pada kemunduran. Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok Sarafino (2002). Menurut Oxman dan Hall (dalam Santrock, 2007) adanya dukungan sosial yang baik, dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental bagi para lanjut usia. Sejalan dengan pendapat Getz dalam Santrock (2007) mengungkapkan bahwa diantara banyaknya penyebab depresi pada lanjut usia, antara lain adalah tingkat kesehatan yang rendah,

kehilangan karena kematian pasangan dan rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh lanjut usia tersebut. Dukungan sosial yang baik telah terbukti menurunkan depresi ataupun stress parental dan bertindak sebagai suatu pelindung bagi lanjut usia diungkapkan oleh Fonda Norgard dalam Santrock (2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang dari 5 orang lansia yang diwawancarai. 4 orang lansia merasakan perasaan senang saat ditemani maupun dihantarkan oleh anggota keluarga ke posyandu lansia, hal ini anggapan lansia merasa ada hubungan yang hangat antara keluarga. Keluarga lansia memberikan dukungan setiap kegiatan yang dilakukan oleh lansia, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan di lingkungannya termasuk kegiatan posyandu, yang terpenting kegiatan lansia tidak terlalu membebani pikirannya dan membahayakan diri pada lansia. 1 orang merasa tidak diambil peduli oleh anggota keluarganya dan tidak terlalu banyak bicara di lingkungan posyandu, perasaan berdebar-debar sehingga individu tersebut tidak terlalu bisa menyesuaikan diri hal ini dikarenakan tidak ada dukungan keluarga yang diberikan oleh lansia tersebut. Dengan adanya hal ini dapat diduga dukungan sosial dapat mempengaruhi pikiran lansia yang

berdampak buruk pada kondisi jiwa pada lansia sehingga mengakibatkan stress.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *kolerasi* yang bertujuan mencari, menjelaskan hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada antara variabel. Penelitian *korelasi* bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel (Nursalam, 2008). Penelitian ini bersifat *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang pada tanggal 10 sampai dengan 14 September 2015. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 populasi dan memiliki sampel 38 orang. Sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Kriteria dalam penelitian ini menggunakan kriteria inklusi yaitu lansia yang berumur 55 tahun ke atas, lansia yang tinggal dengan keluarga yang *extended family*, lansia dan keluarga bersedia menjadi responden, lansia dengan keluarga yang bisa membaca dan menulis, lansia dan keluarga lansia yang kooperatif dan komunikatif, serta lansia yang aktif di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Teknik pengolahan data dan analisa data tersebut terdiri dari : *editing, coding, scoring* dan *tabulating*. Selanjutnya data kedua variabel tersebut dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan menggunakan bantuan *software SPSS* versi 17 dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan interpretasi apabila $\alpha < 0,05$ artinya H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara variabel dependen dengan independen. Apabila $\alpha > 0,05$ artinya H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Dan untuk etika penelitian terdiri dari lembar persetujuan, tanpa nama dan kerahasiaan.

Variabel independen merupakan variabel yang menentukan variabel lain (Sugiyono, 2008). Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial. Sedangkan Variabel dependen

merupakan variabel yang nilainya ditentukan variabel lain (Sugiyono, 2001). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang Tahun 2015

Karakteristik Responden	f	(%)
Umur	45-59 Tahun (<i>Middle Age</i>)	22 57,9
	60-70 Tahun (<i>Elderly</i>)	13 34,2
	75-90 Tahun (<i>old</i>)	3 7,9
	90 Tahun Ke Atas (<i>very old</i>)	0 0
	Total	38 100
Jenis Kelamin	Laki-laki	11 28,9
	Perempuan	27 71,1
	Total	38 100
Pendidikan	SD	33 86,8
	SMP	5 13,2
	SMA	0 0
	Perguruan Tinggi	0 0
	Total	38 100
Pekerjaan	PNS	0 0
	Wiraswasta	0 0
	Karyawan	7 18,4
	Swasta	
	Petani	6 15,8
	Ibu Rumah Tangga	25 65,8
Total	38 100	

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar (57,9%) responden berusia antara 45-59 tahun sebanyak 22 orang, (71,1%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (86,8%) bertingkat pendidikan SD sebanyak 33 orang, dan (65,8%) memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 25 orang.

Tabel 2. Analisis Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang Tahun 2015

Tingkat Stres	f	(%)
Berat	0	0
Sedang	11	28,9
Ringan	27	71,1
Total	38	100

Berdasarkan hasil perhitungan Tabel 2. didapat $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ dan nilai $r = 0,836$ yang berarti H_0 ditolak H_1 diterima, artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara “Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Pada Lansia Di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang”.

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa sebagian besar (63,2%) dukungan social kepada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang.

Tabel 3. Dukungan Sosial Pada Lansia Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang Tahun 2015

Dukungan Sosial	f	(%)
Sangat Kurang	0	0
Kurang	0	0
Cukup	14	38,6
Baik	24	63,2
Total	38	100

Tabel 4. Tingkat Stres Pada Lansia Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang Tahun 2015

Variabel	N	p	r	Keterangan
Dukungan Sosial, Tingkat Stres	38	0,00	0,836	H_0 ditolak H_1 diterima

Berdasarkan Tabel 4. didapatkan sebagian besar (71,1%) tingkat stress pada responden masuk kategori ringan sebanyak 27 orang.

Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Bart, 2004) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, kekasih atau anggota masyarakat. Sarafino berpendapat bahwa

akan ada banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung sedangkan tipe-tipe dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Pengukuran dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian adalah yang didasarkan pada kualitas dukungan sosial yang diterima, sesuai dengan penerimaan individu, atau sebagaimana yang dipersepsikan oleh individu yang bersangkutan (*perceived support*).

Dukungan sosial pada responden ada yang baik dan ada yang cukup tentunya ada faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar (71,1%) responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang, dan sebagian kecil (28,9%) responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang. Perempuan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial di bandingkan dengan laki-laki. Hal ini dibenarkan oleh Kodriati (2004), pada wanita di ketahui memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat di bandingkan dengan kaum pria. Secara teori jenis kelamin adalah sesuatu yang di gunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan.

Tingkat Stres

Menurut Nimran (2004), stres adalah istilah yang datang dari ilmu kedokteran dan secara harfiah diartikan sebagai tekanan atau ketegangan yang memiliki kecenderungan mengganggu tubuh. Dari sudut pandang psikologi, stres dapat dikatakan sebagai segala sesuatu yang mengganggu manusia untuk beradaptasi atau mengatasi suatu masalah. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, dalam kondisi ini tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Sebagian besar stres muncul dari pikiran negatif dan rasionalisasi yang salah yang tercipta dalam situasi dan pikiran individu itu sendiri.

Individu yang mengalami stres tentunya memiliki faktor tertentu. Misalnya stress yang datang dari diri sendiri. Jika individu merasakan emosi yang tidak terkontrol dan terbawa oleh emosi tersebut maka apapun yang dilakukan individu tersebut menjadi tidak benar. Individu akan merasakan jiwa yang memara dengan amarah yang masih ada dibenaknya. Hal tersebutlah yang akan menjadikan individu menjadi stres.

Hal ini dibenarkan oleh Potter & Perry (2005), stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan

kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.

Menurut Fausiah dan Widury (2005) stres psikososial merupakan suatu hal yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya seperti stres adaptasi lingkungan baru, masalah cinta, masalah keluarga, stres macet di jalan raya, diolok-olok, dan lain-lain. Hartono (2007) juga mendefinisikan, stress sebagai suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Hal ini dibenarkan oleh Santrock (2003). Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitaian antara variabel dukungan sosial dan tingkat stress didapat data sebagai berikut : sebagian besar (71,1%) tingkat stress pada responden masuk kategori ringan sebanyak 27 orang. Sebagian besar (63,2%) dukungan sosial kepada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang.

Data yang telah didapat di analisis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 *for Window*, didapat *p value* = 0,00 < α (0,05) yang berarti H_0 ditolak, H_1 ditolak, artinya terdapat hubungan antara “Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Pada Lansia Di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang”. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada tingkat stress pada lansia. Dukungan keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan lamanya menderita.

Usia lansia mempengaruhi dukungan sosial pada setiap individu, keluarga yang mempunyai lansia akan mempertimbangkan tindakan atau kegiatan sehari-hari yang akan dilakukannya. Jika kegiatan ringan yang dilakukan lansia, keluarga dan lingkungan sekitar pasti mengetahui apa

yang dilakukannya. Menurut kodriati (2004), berkaitan dengan dukungan sosial dengan adanya perubahan peran sosial dan hubungan menyertai dalam proses penuaan, proses ini dapat terjadi setelah seseorang memasuki masa pensiunan, sebab pada saat itu terjadi penurunan kontak sosial dan kesempatan untuk bertemu dengan orang banyak berkurang serta di dukung oleh keterbatasan fisik oleh karna proses penuaan itu sendiri sehingga berpengaruh pada intensitas kontak sosial .

Menurut kodriati (2004), tingkat pendidikan juga mempengaruhi dukungan sosial atau lingkungan. Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya atau persepsi terhadap diri dan lingkungan. Oleh karena itu akan berbeda orang yang berpendidikan tinggi dibanding yang berpendidikan rendah dalam menyikapi lansia di dalam keluarga. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dapatkan. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Dukungan sosial sebagai suatu proses hubungan antara individu, keluarga dengan lingkungan sosialnya. Baik keluarga inti maupun keluarga besar berfungsi sebagai system pendukung bagi anggota-anggotanya sifat gotong royong masyarakat kita dan cara hidup keluarga

besar (*exstended family*) dan prtilineal serta nilai-nilai dan norma-norma mengenai keluarga sangat membantu anggota keluarga yang berusia lanjut. Akan tetapi jika masyarakat kita menuju ke masyarakat industri dengan sifat individualistik dan cara hidup keluarga inti (*nuclear family*) maka masalah bagi orang lanjut usia akan lebih banyak lagi, bukan saja dalam bidang masalah fisik dan mental tetapi juga dalam hubungan antara manusia, sosial dan ekonomi.

Hubungan lansia dengan keluarga memerankan peran sentral pada seluruh tingkat kesehatan dan kesejahteraan pengalaman lansia. Kurangnya dukungan sosial sering kali memperbesar rasa keputusan lansia. pemerintah Indonesia dengan UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia mengharapkan peran keluarga dan masyarakat menjadi yang utama. Keluarga merupakan tempat semua orang menghabiskan sebagian waktunya oleh karna itu semua anggota keluarga perlu memahami peran dan tugasnya masing-masing agar tercipta keluarga yang harmonis, apa lagi keluarga yang mempunyai lansia mereka perlu mengetahui bagaimana cara merawat lansia dirumah agar para lansia lebih terhindar dari berbagai masalah emosional dan bisa mandiri dalam melaksanakan aktivitas dan dapat hidup nyaman dirumah selama mungkin karena pada dasarnya lansia lebih senang tinggal dirumah dari pada di pantai jompo. Dalam beberapa keluarga keberadaan

orangtua di rumah dirasakan sebagai pengayom atau penghangat tempat berbincang seisi rumah dengan berkurangnya fisik lansia yang disebabkan oleh terganggunya emosional maka akan menjadi masalah dalam keluarga. Jika lansia tersebut dalam kondisi tidak aman. Justru itulah diperlukan kemampuan keluarga untuk merawat lansia di rumah.

Dukungan sosial yang diberikan kepada lansia, dapat berdampak positif pada pikiran dan tindakannya. Jika dukungan sosial yang baik diberikan pada lansia maka lansia tersebut merasakan ketenangan jiwa, tidak ada hal negative yang dipikirkan lansia tersebut yang dapat membuatnya menjadi stress.

Menurut Hurlock (2008), berbagai perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan mental emosional, psikososial maupun spiritual, perubahan mental seperti mudah curiga pada orang lain dan sering terjadi depresi, perubahan psikososial seperti menghadapi masa pensiun dan masa kesepian, perubahan spiritual seperti lebih bertindak bijak dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Dukungan keluarga ataupun dukungan sosial merupakan dukungan natural yang memiliki makna penting dalam kehidupan seseorang sehingga individu tersebut dapat menerima dukungan sesuai dengan situasi dan keinginan khusus yang tidak didapatkan dari lingkungan luar.

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan,

maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok menurut Sarafino (2002). Selain itu permasalahan terbesar yang menimpa lansia adalah masalah kesehatan, penurunan kondisi fisik dan kesepian. Sehingga penting kiranya melihat kepemilikan dukungan sosial lansia guna membantu lansia dalam menyesuaikan diri dengan kondisi tuanya. Menurut Kuntjoro (2009) dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada pada lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

Menurut Wulandari (2000) menambahkan, dalam kehidupan sehari-hari yang semakin maju, manusia harus selalu berinteraksi dengan lingkungan, termasuk dalam lingkungan tempat tinggal. Lingkungan luar inilah yang menjadikan lansia untuk dapat beradaptasi dengan cepat dengan lingkungannya. Didalam proses adaptasi, dirasa penting untuk mengetahui kondisi lingkungan. Dalam berinteraksi individu harus pandai menyesuaikan diri, tetapi tidak semua individu mampu mengatasi perubahan-perubahan yang dialami, sehingga ada dampak lain yang di dapatkan oleh individu, seperti ketegangan atau stres. Untuk mengatasi ketegangan dan stres tersebut perlu dukungan sosial maupun keluarga agar

lansia merasakan kenyamana, tenang dan jauh dari ketegangan maupun stress.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang, menyimpulkan bahwa: sebagian besar (63,2%) dukungan sosial kepada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang, sebagian besar (71,1%) tingkat stress pada responden masuk kategori ringan sebanyak 27 orang dan terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang dengan nilai $p\ value = 0,00 < \alpha$ (0,05) dan nilai $r = 0,836$ yang berarti H_0 ditolak.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya guna mencari dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Serta untuk instrument penelitiannya menggunakan wawancara terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bart, Smet, 2004. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fausiah, F & Widury J, 2005. *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hartono, L, A, 2007. *Stres & stroke*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hurlock, Elizabeth B. 2008. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti & Drs Soedjarwo, M.Sc) Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Isaacs, Ann. 2004. *Panduan Belajar: Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik ed.3*. Jakarta : EGC.
- Kodriati, H. Zainuddin Sri Drs, MPsi. 2004. *Komitmen Organisasi*. Jakarta : E-psikologi.
- Kuntjoro. 2009. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta. EGC.
- Merry, Dandian. 2008. *Psikologi Kerja*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Nimran. 2004. *Perawatan Usia Lanjut*. Jakarta : EGC.

- Nursalam. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatri*. (Edisi 3) Jakarta : EGC.
- Potter & Perry, 2005 *Bukuajar fundamental keperawatan: konsep, proses, praktik*. (ed 4), (Asih, Yasmin; penerjemah). Jakarta: EGC.
- Sanrock, John W. 2003. *Psychology* (7th ed). Boston : McGraw-Hill.
- Sanrock, John W. 2007. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Sanrock. J. W. 2009. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino. 2002, *Health Psychology* (2.Ed) New York : willey.
- Sarafino. 2004. *Health psychology : biopsychosocial interaction*. Fifth Edition.
- Sugiyono, 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bndung: Alfabeta.
- Wulandari. 2000. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, ed 2. Jakarta: EGC.