

PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DALAM DAN DI LUAR PANTI WERDHA PANGESTI LAWANG

Jefri Selo¹⁾, Erlisa Candrawati²⁾, Ronasari Mahaji Putri³⁾

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 : casampa1987@gmail.com

ABSTRAK

Data Kependudukan PBB tahun 2013 di Indonesia jumlah lansia sebanyak 14,4 juta jiwa atau sebanyak 7,18% dari jumlah penduduk. Semakin meningkatnya umur lansia maka persoalan yang di alaminya juga semakin banyak sehingga menyebabkan stres baik lansia yang tinggal dengan keluarga maupun lansia yang tinggal di dalam panti lansia. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar panti Werdha Pangesti Lawang. Desain penelitian menggunakan desain komparatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia yang tinggal di luar panti dan 68 lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang, penentuan sampel penelitian menggunakan *simple random sampling* sebanyak 21 lansia yang tinggal di luar panti dan sebanyak 27 lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner. Metode analisis data yang di gunakan ialah *independent sample t-test*. Hasil penelitian membuktikan kurang dari separuh (40,7%) responden mengalami tingkat stress sedang di dalam panti werdha dan kurang dari separuh (47,6%) responden tidak mengalami stress di luar werdha, sedangkan hasil uji *independent sample t-test* membuktikan “ada perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang” dengan $p\text{-value} = (0,001) < (0,050)$. Adanya perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar panti maka perlu adanya dukungan keluarga untuk memberi semangat kepada lansia yang tinggal dengan keluarga, sedangkan bagi lansia yang tinggal di panti werdha harus ada kegiatan sosialisasi untuk memberi pengertian kepada lansia agar mau menerima diri apa adanya dan merawat diri secara mandiri.

Kata Kunci : Lansia, Panti Werdha, Tingkat Stres.

THE DIFFERENCES IN THE LEVEL OF STRESS IN THE ELDERLY WITHIN AND OUTSIDE THE INSTITUTION WERDHA PANGESTI LAWANG

ABSTRACT

Un population data in 2013 in Indonesia the number of elderly as much as 14.4 million or as much as 7.18% of the population. The increasing age of the problems in the elderly are also more and more natural, causing stress both elderly who live with families and the elderly living in nursing the elderly. Research purposes to determine difference in the level of stress in the elderly within and outside the institution werdha Pangesti Lawang. Design study using a comparative design. Population in this research as much as 40 elderly who live outside the home and 68 elderly people who live in institutions werdha Pangesti Lawang, the determination of sample using simple random sampling as much as 21 elderly who live outside homes and as many as 27 elderly people who live in institutions werdha Pangesti Lawang. The data collection techniques used were questionnaires. Data analysis methods used is independent sample t-test. Studies show less than half (40.7%) of respondents experience moderate stress levels in homes elderly and less than half (47.6%) of respondents did not experience stress beyond werdha, while the test results independent sample t-test to prove is a difference the level of stress in the elderly inside and outside the home elderly Pangesti Lawang with p-value (0.001) < (0.050). The difference in the levels of stress in the elderly inside and outside the institutions will need support of family into give encouragement to the elderly who live with the family, whereas for the elderly living in nursing werdha there should be dissemination to give sense to the elderly to accept yourself what it is and take care of themselves independently.

Keyword : Institution Werdha, Level of stress, Elderly.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap terakhir dalam tahap pertumbuhan. Dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Proses menua ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis, maupun psikologis.

Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lambat dan kurang lincah. Masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa (Juniarti, 2008).

Populasi lansia semakin meningkat. Jumlah penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan di perkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Sedangkan Jumlah lansia di seluruh dunia dapat mencapai jumlah 1 miliar orang dalam kurun 10 tahun mendatang (Data Kependudukan PBB, 2013). Indonesia termasuk salah satu negara Asia yang pertumbuhan penduduk lansianya cepat. Sejak tahun 2000, Indonesia sudah memiliki lansia sebesar 14,4 juta penduduk (7,18% dari jumlah penduduk) dan pada tahun 2020 diperkirakan akan berjumlah 28,8 juta (11,34%). Hasil pendataan yang dilakukan pada tahun 2007 ditemukan penduduk Lansia berjumlah 18,96 juta (8,42% dari total penduduk) dengan komposisi perempuan 9,04% dan laki laki 7,80% (Badan Pusat Statistik, 2013).

Semakin meningkatnya jumlah lansia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia adalah stress (Tamher & Noorkasiani, 2009). Insidensi stres di Indonesia pada tahun 2008 tercatat sebesar 10% pada lansia dari total penduduk Indonesia. Menurut Stanlay (2007), walaupun tinggal dengan keluarga masih terdapat 10-15 % lansia yang mengalami stres.

Penelitian Raden (2015) menunjukkan tingkat stres yang tinggi

pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Nussbaum (1998) melaporkan bahwa kelaziman stres adalah antara 2% sampai 8% bagi warga lansia yang tinggal di komunitas. Skala ini meningkat sampai 10% bagi warga lansia di lembaga perawatan kesehatan dan 15% bagi warga lansia di panti jompo atau perawat intensif. Skala lazim tentang stres diantara warga lansia secara konsisten antara 18% dan 40%.

Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan. Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Perawatan lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga mereka tetap merasa bahagia dan dapat menjalani kehidupan masa tuanya dengan lebih baik (Puspasari, 2009).

Beberapa efek yang sering muncul atau dapat dikatakan beberapa gejala yang mencirikan seseorang mengalami stres menurut Weiss (2009) diantaranya adalah kelelahan, kebimbangan, perasaan tertekan oleh tuntutan orang lain terhadap diri anda, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan semua orang, merasa takut.

Seseorang yang memasuki masa lansia maka akan mengalami keterbatasan-keterbatasan dimana dirinya akan lebih bergantung kepada orang lain, proses untuk mencari nafkah terhenti dan sulit untuk berinteraksi secara luas. Perubahan-perubahan yang menyertai proses perkembangan menuju tahap lansia dapat menjadikan sumber masalah dan keputusan ketika seorang lansia tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut (Indriana, 2008). Adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Azizah, 2011). 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).

Lingkungan dapat menyebabkan stres pada lansia, seperti halnya para lansia yang berada dalam panti jompo penyebab stres mereka antara lain kangen dengan keluarga mereka karena jarang dijenguk, tidak cocok dengan teman sepantri, dan merasa tidak dipedulikan

sanak saudara serta keluarga mereka. Namun patut diperhitungkan bahwa lansia kadang sukar beradaptasi terhadap lingkungan maupun suasana baru dan kadang lebih menyukai tinggal di rumahnya sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2012) menunjukkan bahwa stres pada lansia yang bertempat tinggal di Panti yaitu stres berat 56,5%, stres sedang 26,1% dan yang mengalami stres ringan sebanyak 17,4%. Sedangkan stres pada lansia yang bertempat tinggal di rumah mengalami stres ringan 56,5%, stres sedang 30,4% dan yang mengalami stres berat 13%.

Menjadi tua dan lemah adalah proses yang tidak terelakkan. Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Keberadaan lansia seringkali di persepsikan secara negatif dan keliru, dimana lansia dianggap sebagai beban keluarga maupun masyarakat sekitarnya. Hal ini muncul karena melihat dari kasuistik terhadap lansia (jompo) yang hidupnya sangat tergantung kepada orang.

Persepsi negatif seperti ini sesungguhnya tidak sepenuhnya benar, karena masih banyak lansia yang dapat berperan aktif, baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Umumnya lansia masih memegang peranan yang amat penting dalam kegiatan rumah tangga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lansia masih dianggap penting dalam menentukan arah kehidupan sebagian besar rumah tangga tempat

mereka berada. Di berbagai negara berkembang, para lansia dianggap beban keluarga sehingga di titipkan di panti-panti jompo, bahkan terlantar.

Faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres para lansia. Dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada lansia. Bagi lansia yang tinggal di Panti Werdha, kehadiran dan kunjungan keluarga tentu saja memberi peran penting terhadap resiko stres yang lebih kecil. Dukungan sosial dianggap penting bagi kebahagiaan hidup para lanjut usia, sehingga di rasakan bahwa keberadaannya masih berarti bagi keluarga dan orang lain di sekitarnya (Asih *et al.*, 1998:196).

Panti Werdha Pangesti Lawang merupakan salah satu panti jompo yang berada di wilayah Kabupaten Malang, Jawa Timur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Werdha Pangesti Lawang tanggal 5 Februari 2016 didapatkan jumlah lansia sebanyak 64 orang. Sebagian besar lansia dimasukkan oleh keluarganya karena lansia sering di tinggal sendirian di rumah. Hasil wawancara dengan petugas panti mereka mengatakan bahwa beberapa lansia di panti mengalami gangguan penurunan fungsi fisik dan hanya sekali dalam seminggu di kunjungi keluarga, hal inilah yang menyebabkan stres pada lansia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan seorang lansia, dia mengatakan terpaksa tinggal di panti,” senang tidak senang, di senang-

senangin aja mas” dan dia juga mengatakan meskipun keluarga jarang mengunjunginya, tetapi dipanti banyak teman yang menemani. Kegiatan-kegiatan yang di lakukan para lansia yaitu setiap hari minggu dilakukan penyaluran hobi seperti : Fisioterapi (Jadwal ditentukan ruangan), Misa kebaktian (tiap jam 5 pagi), Do’a Rosario bagi yang beragama katolik (sehabis sarapan pagi), Pelayanan Kesehatan dan Sosial. Rekreasi pada saat waktu luang, beberapa lansia ada yang memanfaatkan untuk berlatih berjalan, menyulam, membaca surat kabar, atau bahkan mengobrol dengan lansia lain maupun dengan perawat. Untuk rekreasi keluar panti tidak ada, yang ada hanyalah senam lansia yang dilakukan setiap hari minggu seperti bernyanyi atau permainan lain yang bisa menyalurkan hobi dari para lasia tersebut.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 6 Februari 2016 di RT 05-06 kelurahan Tlogomas dengan melakukan wawancara pada 10 lansia yang tinggal dirumah, 6 orang menyatakan bahwa mereka bahagia tinggal di rumah karena sering menghabiskan waktu mereka dengan bermain dengan cucu ataupun bercengkrama dengan tetangga. Sedangkan 4 orang mengatakan bahwa mereka sebenarnya merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Tidur dan membersihkan kamar adalah kegiatan yang sering lansia lakukan apabila timbul rasa bosan. Lansia merasa tinggal bersama keluarga tidak nyaman karena mereka jarang di

perhatikan, mereka merasa menjadi beban bagi keluarga. Masalah yang timbul dapat membuat lansia cepat marah dan susah tidur.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar panti Werdha Pangesti Lawang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain komparatif untuk membandingkan perbedaan dua fakta dari objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia yang tinggal di luar panti dan sebanyak 68 lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang, dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *simple random sampling* yang berarti pengambilan sampel secara acak sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 21 lansia yang tinggal di luar panti dan sebanyak 27 lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *independent sample t-test* dengan menggunakan SPSS. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stress.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas, lansia yang bertempat tinggal di kelurahan Tlogomas RT 05-06, lansia yang tinggal bersama keluarganya, lansia yang tidak mengalami dimensia, bersedia

menjadi responden. Kriteria inklusi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di dalam Panti Werdha Pangesti Lawang sebagai berikut, lansia yang berusia 60 tahun keatas, lansia yang bertempat tinggal di dalam Panti Werdha Pangesti Lawang, lansia yang tidak mengalami dimensia, bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Stress pada Lansia di Dalam Panti Werdha Pengesti Lawang

Tingkat Stress	f	(%)
Tidak stres	3	11,1
Ringan	7	25,9
Sedang	11	40,7
Berat	6	22,2
Total	27	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui kurang dari separuh (40,7%) responden mengalami tingkat stress sedang di dalam Panti Werdha Pengesti Lawang.

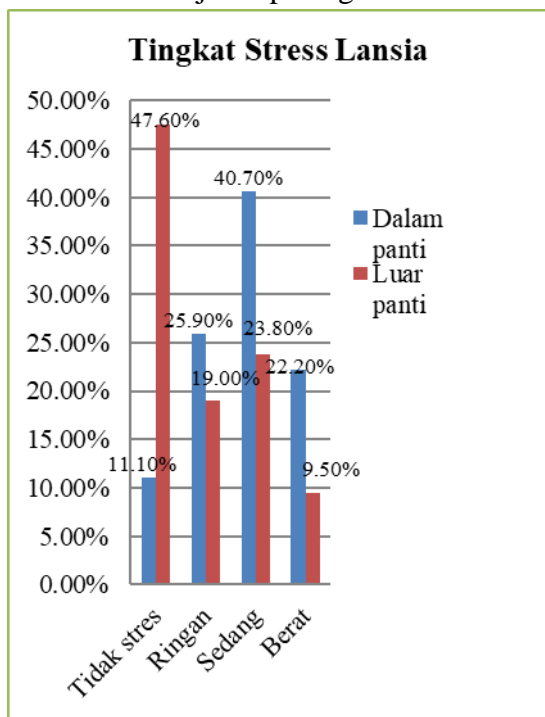
Tabel 2. Tingkat Stress pada Lansia di Luar Panti Werdha Pengesti Lawang

Tingkat Stress	f	(%)
Tidak stres	10	47,6
Ringan	4	19,0
Sedang	5	23,8
Berat	2	9,5
Total	21	100

Berdasarkan Tabel 2. diketahui kurang dari separuh (47,6%) responden

tidak mengalami stress di luar Panti Werdha Pengesti Lawang.

Dalam mengetahui perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pengesti Lawang, maka data disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Grafik Antara Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti.

Pada penelitian ini untuk mengetahui data yang menggunakan desain penelitian komparatif menggunakan uji *independent sample t-test* untuk menentukan perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di luar panti, sedangkan keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikansi *p value* sebesar 5% atau kurang dari 0,050. Hasil uji *independent sample t-test* membuktikan bahwa $p\ value = (0,001) < (0,050)$ yang

artinya “ada perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang”.

Tingkat Stress pada Lansia di Dalam Panti

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (40,7%) responden mengalami tingkat stress sedang di dalam Panti Werdha Pengesti Lawang. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa lansia yang tinggal di dalam panti mengalami tingkat stress sedang, dikarenakan tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia kemungkinan dalam hidupnya merasa sendiri dan tidak ada yang memberi semangat. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada lansia yaitu faktor internal seperti penyakit dan pertentangan, serta faktor eksternal seperti keluarga dan lingkungan. Dalam penelitian ini faktor yang membuat lansia mengalami tingkat stress sedang yaitu faktor keluarga dimana lanjut usia yang tidak memiliki keluarga berkemungkinan akan tinggal di panti karena pada masa tua lansia tidak ada yang mengurus, hal ini diperkuat dari data sebanyak (40,0%) lansia yang tinggal didalam panti tidak memiliki anak. Sedangkan kemungkinan lain yang menyebabkan tingkat stress sedang yaitu faktor penyakit dimana lansia merasa cemas terhadap penyakit yang di alaminya karena pada lansia yang berumur 60 – 74 tahun mengalami penurunan fungsi psikologis sehingga memudahkan lansia untuk jatuh sakit

dimana didapatkan sebanyak (89%) lansia berumur *eldery*.

Stress merupakan sebuah keadaan yang dialami lansia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. *Stress* terjadi pada lansia apabila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Apabila lansia mengalami stress berkepanjangan akan bisa menimbulkan berbagai penyakit yang bisa membuat lansia semakin tidak berdaya. Lansia di dalam panti yang mengalami tingkat stress sedang diketahui dari (79%) responden merasa sulit untuk bersantai dalam artian susah merasa tenang atau selalu memikirkan beban hidup dan sebanyak (77%) responden merasa sulit untuk beristirahat.

Didapatkan sebanyak (22,2%) lansia mengalami stress berat dimana lansia sering merasa dirinya tidak berharga dan merasa bersalah. Lansia tidak mampu memusatkan pikirannya dan tidak dapat membuat keputusan dimana lansia yang mengalami stress selalu menyalahkan diri sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam dan rasa putus asa tanpa sebab dan lansia mempersepsikan diri sendiri, sehingga menciptakan perasaan tanpa harapan dan ketidakberdayaan yang berkelanjutan. Lansia yang terpisah dari

anak serta cucunya, maka muncul perasaan tidak berguna dan kesepian. Padahal mereka yang sudah tua masih mampu mengaktualisasikan potensinya secara optimal. Jika lansia dapat mempertahankan pola hidup serta cara dia memandang suatu makna kehidupan, maka sampai ajal menjemput lansia masih dapat berbuat banyak bagi kepentingan semua orang (Darmojo, 2003).

Cara mengendalikan stress yang bisa dilakukan oleh lansia dengan melakukan istirahat yang cukup, menungkapkan perasaan dengan teman di panti yang bisa dipercayai, bersikap positif dalam menjalani hidup dan mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga mampu memberikan ketenangan batin, karena melakukan ibadah (berdoa) dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting pada lansia, membantu mereka menghadapi kematian, memperoleh dan memelihara rasa berarti dalam hidupnya, serta penerimaan terhadap berbagai kehilangan yang tidak dapat dihindarkan pada masa lanjut usia (Azizah, 2011).

Tingkat Stress pada Lansia di Luar Panti

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (47,6%) responden tidak mengalami stress di luar Panti Werdha Pangesti Lawang. Lansia di luar panti yang tidak mengalami stress diketahui dari (65%) responden dapat memaklumi hal apapun yang

menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, serta diketahui juga sebanyak (60%) responden tidak mudah merasa cemas, merasa tenang apabila terdapat masalah ringan dan lansia tidak mudah gelisah. Faktor yang mempengaruhi responden tidak mengalami stress berupa faktor eksternal yaitu hidup dengan keluarga dan lingkungan tempat tinggal mendukung untuk melakukan sosialisasi dengan masyarakat sekitar.

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa lansia yang hidup bersama keluarga akan berdampak tidak mengalami kejadian stress. Hal tersebut dikarenakan lansia yang hidup dengan keluarga mendapatkan perhatian, adanya komunikasi dengan anak dan cucu, kebutuhan lansia tercukupi karena ada seorang anak yang mencari nafkah. Diketahui bahwa lansia yang tidak mengalami stres memiliki anak 1 sampai 2 orang didapatkan dari (43,0%) lansia yang tinggal dengan keluarga. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Putri (2012), menjelaskan faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres para lansia. Dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada lansia.

Lansia yang tinggal dirumah tidak mengalami stress karena lansia bisa menghabiskan waktu dengan bermain dengan cucu ataupun bercengkrama dengan anak atau tetangga. Diketahui juga sebanyak (9,5%) lansia yang tinggal di dalam keluarga mengalami stress berat

didasarkan terdapat ketidaknyamanan lansia tinggal bersama keluarga karena mereka jarang diperhatikan, mereka merasa menjadi beban bagi keluarga, sehingga membuat lansia merasa kesepian yang berdampak pada stress yang berkepanjangan (Srianti, 2008).

Pencegahan stress pada lansia yang dilakukan pihak keluarga seperti memberikan perhatian dengan cara melakukan pendekatan diri dengan lansia seperti melakukan interaksi yang berkelanjutan pada saat waktu luang dengan mengajak untuk jalan-jalan dan memberikan semangat dan motivasi dengan cara sering menanyakan kebutuhan lansia serta mencukupi kebutuhannya agar lansia merasa hidup lebih berguna dan dibutuhkan dalam anggota keluarga. Sedangkan yang harus dilakukan lansia sendiri dalam mencegah stress yang dialaminya seperti sering melakukan kontak sosial seperti berkumpul dengan banyak orang atau teman-teman sebaya dengan melakukan komunikasi dan mendapatkan informasi dalam membangkitkan semangat untuk hidup, melakukan aktivitas untuk menghindari rasa bosan seperti menonton televisi, membaca koran, mendengar radio dan berolahraga dan berfikir secara positif seperti mengendalikan perasaan dan fikiran agar tetap tenang dengan cara tidak memikirkan banyak keluhan dalam keluarga dan hidup.

Perbedaan Tingkat Stress pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti

Hasil analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* membuktikan bahwa $p\text{ value} = (0,001) < (0,050)$ yang artinya “ada perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang”. Sehingga dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia yang tinggal di dalam dan di luar Panti Werdha Pengesti Lawang.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Putri (2012), bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia yang bertempat tinggal di rumah dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Dimana lansia yang tinggal di rumah mengalami stress ringan pada (56,5%) lansia dikarenakan ada keluarga yang merawat dan mencukupi kebutuhan lansia, sedangkan lansia yang tinggal di panti mengalami stress berat pada (54,0%) lansia karena di dalam panti lansia hanya mendapatkan kebutuhan pribadi secara terbatas yang disediakan pihak panti dan jarang adanya keluarga dan sanak saudara yang mengunjungi karena sebagian besar lansia yang tinggal di panti tidak memiliki anak.

Menurut Indriana, dkk. (2010), salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres pada lansia yang berada dalam lingkungan panti adalah karena tidak memiliki keluarga, kesepian, dan isolasi diri. Lansia yang pindah ke tempat tinggal yang baru seperti panti wreda, terdapat kemungkinan munculnya

kesulitan beradaptasi sehingga mereka merasa stres, kehilangan kontrol atas hidupnya, dan kehilangan identitas diri yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap *Quality of Life* (QoL) (Suaib, 2007). Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi kenyamanan lansia. Adapun lingkungan yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan lansia diantaranya lingkungan yang memberikan rasa nyaman dengan adanya dukungan dari anak dan cucu. Kebutuhan-kebutuhan tersebut jika tidak dapat terpenuhi akan menimbulkan masalah-masalah dalam kehidupan lansia sehingga akan mengakibatkan timbulnya stress (Komari, 2008).

Dengan adanya perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar panti maka perlu adanya dukungan keluarga untuk memberi semangat kepada lansia yang tinggal dengan keluarga, sedangkan bagi lansia yang tinggal di panti Werdha harus ada kegiatan sosialisasi untuk memberi pengertian kepada lansia untuk mau menerima diri apa adanya dan merawat diri secara mandiri. Dalam mencegah kejadian stress yang dialami lansia maka perlu adanya dukungan keluarga seperti memberi kesempatan kepada lansia untuk berperan serta dalam kegiatan pencegahan terhadap gangguan kesehatan, seperti tidak melarang melakukan olah raga yang tidak berat, memberikan kenyamanan dalam hal

meningkatkan penyembuhan lansia secara mandiri, seperti memberikan kesempatan kepada lansia untuk berinteraksi dengan masyarakat dan memberikan pengobatan untuk mengatasi penyakit atau gejala-gejala yang penting untuk penyembuhan dan peningkatan kemandirian lansia. Bagi lansia yang tinggal di panti maka perlu meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga menimbulkan ketenangan jiwa dan siap menghadapi masa tua.

KESIMPULAN

- 1) Kurang dari separuh responden mengalami tingkat stress sedang di dalam Panti Werdha Pengesti Lawang.
- 2) Sebagian kecil responden mengalami tingkat stress sedang di luar Panti Werdha Pengesti Lawang.
- 3) Ada perbedaan tingkat stres pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya Sebagai informasi untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang seimbang untuk masing-masing kelompok yang diteliti sehingga hasil penelitian yang didapatkan juga seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih *et al.*, 1998. *Keperawatan Keluarga:Teori dan Praktik*. Edisi Ke Tiga. Jakarta: EGC.
- Azizah, L. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik, 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan, Semester I, 1, pp 1-16. [http://www.depkesw.go.id/download s/Buletin Lansia pdf](http://www.depkesw.go.id/download/s/Buletin%20Lansia.pdf). Diakses pada tanggal 06 November 2014.
- Darmojo, B. 2003. *Konsep Menua Sehat Dalam Geriatri*, Jurnal Kedokteran dan Farmasi Medika. Jakarta : Grafiti Medika Pers.
- Indriana, Y. dkk. 2010, *Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha Puncak Gading*. Semarang . 8 (2): 88-90.
- Juniarti, N. Eka, S. & Damayanti, A. 2008; *Gambaran Jenis dan Tingkat Kesepian Pada Lansia di Balai Panti Sosial TresnaWredha Pakutandang Ciparay Bandung*, Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, hal 3.
- Komari, M.N. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stress Pasa Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta*. Skripsi.

- Universitas Muhammadiyah
Surakarta. Surakarta.
- Puspasari, S. 2009. *Hubungan Kemunduran Fungsi Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Kaliwaru Semarang. Semarang. Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang.*
- Putri, R. D. 2012. *Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Jember.*
- Raden, J,S, dkk, 2015. *Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta, JNKI, Vol. 3, No. 2, Tahun 2015, 111-116.*
- Stanley & Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta . EGC.*
- Suaib, M. 2007. *Stressor dan Mekanisme Koping pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta.*
- Srianti, A. 2008. *Tinjauan Tentang Stres. Universitas Padjajaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinagor. Artikel Penelitian.*
- Tamher & Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.*
- Weiss, D. H. 2009. *Manajemen Stres. Batam: Binarupa Aksara.*