



## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

### *The Relationship Of Social And Family Support To Stress Levels In The Elderly*

Nanda Farhani Fahmi\*<sup>1</sup>, Ayu Pratiwi<sup>2</sup>

\*<sup>1,2</sup>STIKes Yatsi Tangerang

\*<sup>1</sup>Email : [nandafarhani15@gmail.com](mailto:nandafarhani15@gmail.com)

<sup>2</sup>Email : [ayu06pratiwi@gmail.com](mailto:ayu06pratiwi@gmail.com)

#### **Abstract**

*An elderly person who has entered the age of 60 years and over, the elderly are more susceptible to stress. The elderly who experience stress have the potential to experience health problems. Elderly who experienced mild stress (26.86%), moderate stress (17.59%), severe stress (4.16%), very severe stress (5.1%). Elderly people in Indonesia who experience stress usually lack social and family support, therefore the need for social and family support to reduce stress levels in the elderly. Objective: To determine the relationship of social and family support to stress levels in the elderly. Research Method: This study uses literature review. Literary studies can be obtained from various sources from journals, books and articles. By reviewing or reviewing ideas or findings contained in the literature. Research Results: Social and family support in previous studies has a relationship in the influence of stress levels in the elderly. The higher the social and family support given to the elderly the lower the level of stress experienced by the elderly, conversely the lower the social and family support obtained by the elderly the higher the level of stress experienced by the elderly.*

**Keywords:** Social Support, Family Support, Stress, Elderly

#### **Abstrak**

Lansia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, lansia lebih rentan terkena stres. Lansia yang mengalami stres berpotensi mengalami gangguan kesehatan. Lansia yang mengalami stres ringan (26,86%), stres sedang (17,59%), stres berat (4,16%), stres sangat berat (5,1%). Lansia di Indonesia yang mengalami stres biasanya kurang dukungan sosial dan keluarganya, oleh karena itu perlunya dukungan sosial dan keluarga untuk mengurangi tingkat stres pada lansia. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan keluarga terhadap tingkat stres pada lansia. Metode Penelitian ini menggunakan literature review. Studi literatur bias didapatkan dari berbagai sumber dari jurnal, buku, dan artikel. Dengan cara mengkaji atau meninjau gagasan atau temuan yang terdapat sebuah literature. Hasil Penelitian menyatakan bahwa Dukungan sosial dan keluarga dalam penelitian sebelumnya memiliki hubungan dalam pengaruh tingkat stres pada lansia. Semakin tinggi dukungan sosial dan keluarga yang diberikan kepada lansia semakin rendah tingkat stress yang dialami pada lansia, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan keluarga yang didapat oleh lansia semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia. Kesimpulan : Memberikan dukungan sosial dan keluarga pada lansia dapat menurunkan tingkat stres pada lansia tersebut. Oleh karena itu memberikan dukungan sosial dan keluarga di sarankan untuk lansia.

**Kata Kunci :** Dukungan sosial, Dukungan Keluarga, Stres, Lansia

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Lansia mengalami penurunan kondisi fisik, kondisi psikologi serta perubahan kondisi sosial dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Menurut *World Health Organisation (WHO)* terdapat empat tahap lansia : Usia pertengahan (*Middle Age*) 45-59 tahun , lanjut usia (*Elderly*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*Old*) antara 75-90 tahun, lansia sangat tua (*Very Old*) diatas 90 tahun. Berdasarkan perkiraan data penduduk tahun 2017 sebanyak 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Pada tahun 2017 provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah D.I. Yogyakarta sebanyak (13,81%), Jawa Tengah (12,59), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%), dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemensos RI, 2017). Menurut Richard (2010) stres merupakan suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. (Johnson & Johnson dalam Saputri & Indrawati. 2011) Dukungan sosial keluarga ini memberikan gambaran bahwa anggota keluarga menerima dukungan dari orang pendukung ketika dibutuhkan. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi literatur terhadap penelitian-penelitian terdahulu, data untuk angka diambil dari thesis, jurnal maupun skripsi. Kemudian ditinjau kembali (Lyono, H, dan Nugraha 2019). Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data sekunder, merupakan data yang di peroleh bukan dari pengamatan langsung melainkan data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan hubungannya dukungan sosial dan keluarga terhadap tingkat stres pada lansia. Jurnal penelitian disesuaikan dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel, instrumen (alat ukur) dan ringkasan hasil atau temuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dan Keluarga**

Hasil dari 23 jurnal dalam berbagai sumber penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia di Indonesia dan diluar Indonesia memiliki tingkat stres kategori normal dengan hubungan dukungan sosial dan keluarga yang baik.

Hasil penelitian tingkat stres dengan dukungan sosial dan keluarga berdasarkan tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikannya kemungkinan akan lebih mendapatkan dukungan sosial dan keluarga. Peningkatan jumlah lansia yang baik dapat membawa dampak positif apabila lansia dalam keadaan sehat, aktif, produktif secara individu.

**Bagaimana Distribusi Tingkat Stres Pada Lansia**

Dari beberapa jurnal yang peneliti sudah *review* dapat disimpulkan bahwa Lansia secara alamia akan mengalami perubahan baik fisik, mental, pola tidur yang saling berkaitan, salah satunya yaitu perubahan psikologis yang menyebabkan tingkat stres semakin tinggi. Perubahan yang sering dirasakan lansia adalah pemarah, pemurung, cemas, gelisah, sedih, pesimis, menangis, suasana hati berubah-ubah, harga diri menurun, merasa tidak aman atau mudah tersinggung. Dari hasil artikel Popy Anggraini dkk (2017) didapatkan hasil tingkat stress pada lansia yang normal atau tidak stres berjumlah 23 orang dan ringan 17 orang . Penelitian dari Anas Kiki Anugrah dkk yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang dan perempuan sebanyak 24 orang , yang berumur 60-74 tahun sebanyak 25 orang, yang berumur 75-90 tahun berjumlah 13 orang dan yang berumur >90 tahun 2 orang, penelitian dari Anas kiki anugrah dkk menggunakan DASS untuk mengukur tingkat stres.

**Distribusi Dukungan Sosial Dan Keluarga Pada Lansia**

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok. dukungan sosial yang baik, dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental bagi para lanjut usia. Dari hasil yang berkaitan dengan dukungan sosial menurut Popy Anggraini dkk disimpulkan dukungannya cukup sebanyak 14 orang dan dukungan sosial baik sebanyak 24 orang. Dari hasil yang berkaitan dengan dukungan keluarga dari Anas Kiki Anugrah dkk disimpulkan tingkat pendidikannya yang Tidak Sekolah berjumlah 15 orang ,SD berjumlah 9 orang, SMP berjumlah 5 orang, SMA/SMK berjumlah 8orang, Perguruan Tinggi berjumlah 3 orang. Dukungan keluarganya yang dalam kategori tinggi berjumlah 9 orang, kategori sedang 23 orang, dan kategori rendah 8 orang. Menurut Rinta Agustina Pratiwi dukungan keluarga yang tidak mendukung berjumlah 4 orang dan mendukung berjumlah 94 orang.



## **Dukungan Sosial Dan Keluarga Berhubungan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Dilakukan Oleh Peneliti Sebelumnya**

Dari hasil 23 jurnal dari berbagai sumber penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia di Indonesia memiliki tingkat stres kategori normal dengan hubungan dukungan sosial dan keluarga baik. Hasil penelitian tingkat stres dengan dukungan sosial dan keluarga berdasarkan tingkat pendidikan dasar, semakin tinggi pendidikannya kemungkinan akan lebih baik mendapatkan dukungannya. Peningkatan jumlah lansia dapat membawa dampak positif apabila lansia dalam keadaan sehat, aktif, produktif. Secara individu pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik fisik, biologi, mental, maupun sosial ekonomi lansia.

### **KESIMPULAN**

Hasil kajian dari literatur ini menunjukkan bahwa memberikan dukungan sosial dan keluarga pada lansia dapat menurunkan tingkat stres pada lansia tersebut. Oleh karena itu memberikan dukungan sosial dan keluarga di sarankan untuk lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Popy, Farida Halis Dyah Kusuma, Dan Esti Widiani. 2017. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Pada Lansia Di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang." 466–77.
- Ayuni, Dini Qurrata. 2018. "Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Tahun 2017." *Jurnal Akademika* 7(2):130–37.
- Buanasari, Andi. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia." *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia* 7(2).
- Cahya, Endah, Hanna Harnida, dan Vivin Indrianita. 2017. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya." *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 0231:36.
- Fatoni, Anton, Shanti Rosmaharani, dan Rifa'i. 2016. "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Dusun Gerbang Malang Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang." 0–6.
- Pratiwi, Rinta Agustina. 2019. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku."